



SKI CLUB DU COLLEGE DU LEMAN

CLUB DE SKI PRESCOLAIRE POUR LES ELEVES DE PS3

4 mercredis, de 13h30 à 15h30

Pour les niveaux jusqu'à la Première étoile

Dates : 10, 17, 24, 31 janvier

Dates de rattrapage (annulation imprévue de la part de l'ESF) : 2 février.

CLUB DE SKI PRIMAIRE

5 samedis, de 12h30 à 14h30

Dates : 13, 20, 27 janvier, 3 et 10 février

Dates de rattrapage (annulation imprévue par l'école de ski) : 2 et 9 mars

DESCRIPTION DES NIVEAUX

Piou Piou

L'objectif principal du Club Piou Piou est d'initier les enfants au milieu montagnard et au ski en général en jouant dans la neige. En faisant appel à l'imagination des enfants, il s'agit de dédramatiser la pratique du ski tout en permettant à ce concept pédagogique, propre à l'ESF, de favoriser le plaisir, la liberté et le jeu par la mise en place d'un apprentissage adapté et sans contrainte.

Avec la première étape du Piou Piou, votre enfant doit :

- Se déplacer dans la neige, à pied ou à ski.
- Apprendre à chausser et à déchausser ses skis tout seul !
- Apprendre à découvrir son matériel : skis, chaussures.
- Faire des bonshommes de neige, jouer à la luge et faire ses premiers pas sur des skis.

Sifflote

Sifflote aide votre enfant à descendre en chasse-neige en un mouvement contrôlé.

- Votre enfant est capable de descendre en chasse-neige une petite pente.
- Votre enfant utilise ses premiers remonte-pentes.



Ourson

Votre enfant a 4 ans et a suivi le processus du Club Piou Piou ou est complètement novice en matière de ski. Avec le niveau « Ourson », il commencera à entrer dans la cour des grands. Il pourra faire beaucoup de choses par lui-même et s'il suit les conseils et réussit, il obtiendra une médaille à la fin de des cours. Il pourra même vous suivre sur les pistes vertes de la station. Votre enfant devra manœuvrer autour de petites balises de gauche à droite de manière contrôlée et s'arrêter en bas en toute sécurité.

Votre enfant sera capable de :

- Chausser et déchausser ses skis tout seul.
- Utiliser ses premiers téléskis.
- Contrôler sa vitesse en effectuant des virages qui imitent le mouvement d'un serpent.
- Se déplacer de plusieurs façons avec ses skis, sur un petit terrain en pente.
- Glisser skis parallèles, face à la pente, et s'arrêter en virage chasse-neige.
- Etre autonome.

Flocon

Comment votre enfant obtiendra sa médaille :

- Savoir contrôler sa vitesse, freiner et s'arrêter.
- Descendre sur la pente, en ligne plus ou moins droite.
- Enfin, commencer à glisser !
- Lorsque votre enfant aura obtenu le niveau Flocon, il saura :
- Effectuer 7 à 8 virages avec les skis en chasse-neige et mettre ses skis parallèles pour descendre la pente.
- Rester en équilibre sur ses skis en faisant des petits sauts, ou en skiant d'un pied sur l'autre, ou encore en passant sur une petite bosse.

Première étoile

Votre enfant a atteint le niveau Flocon.

Il peut maintenant se préparer à obtenir sa 1ère étoile. Il apprendra à améliorer son équilibre, à enchaîner ses virages et même à faire ses premiers dérapages !

Comment votre enfant obtiendra sa médaille :

- Glisser sur des pentes légères à moyennes en gardant l'équilibre.
- Descendre en ligne droite sur une pente légère et tourner à petits pas.



- Réaliser plusieurs virages simples en dérapage (arrondi ou oblique), et bien sûr en restant attentif à ce qui se passe autour de lui (autres skieurs, relief des pistes).
- Lorsque votre enfant aura obtenu le niveau 1ère étoile, il saura :
- Effectuer des virages simples en dérapage et surtout en tenant compte de tout ce qui l'entoure y compris la pente et les autres skieurs autour de lui.
- Garder l'équilibre pour glisser sur des pentes douces et moyennes.
- Découvrir son propre style de glisse et de dérapage.

Deuxième étoile

Votre enfant a maintenant atteint le niveau de la 1ère étoile. Il va maintenant apprendre à maîtriser les bosses, les creux, les courbes. Avec un peu d'entraînement, il obtiendra sa 2e étoile !

Comment votre enfant obtiendra sa médaille :

- Franchir les passages creux ou bosselés, face à la descente ou à la traversée, en restant équilibré.
- Faire le pas du patineur, c'est-à-dire avancer sur une piste plate en poussant sur la jambe gauche puis sur la jambe droite.
- Enchaîner une dizaine de virages sur une pente moyenne, skis parallèles, en étant attentif à ce qui se passe y compris sur la pente et aux autres skieurs autour de soi.
- Savoir prendre des virages avec un dérapage arrondi.

Troisième étoile

Votre enfant a maintenant obtenu le niveau de la 2e étoile.

Avec cette 3e étoile, votre enfant commencera à éprouver de superbes sensations sur la neige. La maîtrise des virages, l'apprentissage des dérapages et des déplacements parallèles en ligne droite sont la base de grandes aventures à ski.

Comment votre enfant obtiendra sa médaille :

- Enchaîner plusieurs virages plus larges entre les bâtons, skis parallèles, en étant attentif à ce qui se passe autour de lui, notamment à la pente et aux autres skieurs.
- Maîtriser l'équilibre en schuss (c'est-à-dire en descendant directement la pente) sur plusieurs types de terrains : bosses, creux, etc.
- Prendre de la vitesse puis freiner en dérapant.
- Réaliser des dérapages rapides parallèles sur le côté, entrecoupés de descentes directes.



Bronze Star

Votre enfant aura alors atteint ou obtenu le niveau de la 3^e étoile.

Avec l'étoile de bronze, votre enfant pourra se sentir à l'aise sur n'importe quel type de neige. L'étoile d'or n'est plus très loin !

Votre enfant va vivre son premier vrai parcours de skieur. Allons-y !

Comment votre enfant obtiendra sa médaille :

- Votre enfant sera désormais capable d'enchaîner rapidement des virages plus ou moins serrés, en changeant d'allure, sur un parcours de 15 à 20 portes.
- Sur piste ou sur terrain aménagé de type skiercross, rester équilibré lorsqu'il est en schuss (c'est à dire qu'il descend droit dans la pente) puis s'élancer sur des petites bosses.
- Savoir effectuer des virages avec ses bâtons, en étant attentif à ce qui se passe autour de lui, à la pente et aux autres skieurs.
- Explorer les différents types de neige.